

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Luty 2023



ZROZUMIEĆ LIBIDO...

Czym jest libido? To nasz popęd seksualny, czyli po prostu ochota na seks. Poziom libido jest kwestią indywidualną, może ulegać zmianom wraz z wiekiem. Co więcej, uzależniony jest od wielu czynników, które wzajemnie na siebie wpływają. Warto wiedzieć, w jaki sposób możemy dbać w tym aspekcie o naszą seksualność.

POŻĄDANIE RESPANSYWNE

Współczesna popkultura ustanowiła wzorzec osoby, która zawsze i w każdym miejscu jest chętna na spontaniczny seks. Dlatego też wielu ludzi uważa, że ich libido jest bliskie poziomowi zerowego, nie wiedząc, że istnieje coś takiego jak pożądanie responsywne. Na czym ono polega?

Wyobraź sobie, że ktoś namawia Cię na spacer. Mimo, że nie chce Ci się ruszać z kanapy, widząc jak druga osoba zakłada buty, wychodzisz razem z nią. Podczas spacerowania parkowymi alejkami czujesz się świetnie, cieszy Cię fakt wyjścia z domu, nabierasz ochoty na dłuższą przechadzkę. I tak właśnie działa responsywne pożądanie: nie masz ochoty na seks, ale nabierasz jej przez działania drugiej osoby w odpowiedniej sytuacji (całowanie, masaż). To nie oznacza, że nie mamy libido w ogóle, tylko że trzeba mu trochę „pomóc” się uaktywnić.

Warto też wiedzieć, że w społeczeństwie są również osoby aseksualne, które w ograniczonym stopniu lub w ogóle nie odczuwają pociągu seksualnego do innych osób. Jeżeli im to nie przeszkadza, nie jest to żadnym zaburzeniem i nie trzeba tego w żaden sposób leczyć.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA LIBIDO

Na ochotę, by podjąć aktywność seksualną, wpływ ma wiele czynników. Poniżej znajduje się lista wybranych:

1. **zdrowotne** – ogólny stan zdrowia, przyjmowane leki (niektóre znacząco wpływają na obniżenie libido), funkcjonowanie gospodarki hormonalnej, niedawny poród
2. **psychologiczne** – poziom odczuwanego stresu oraz zmęczenie, poczucie własnej wartości, przeszłe doświadczenia seksualne
3. **relacyjne** – poziom satysfakcji ze związku, ze współżycia, poziom umiejętności komunikacyjnych
4. **środowiskowe** – czy mamy odpowiedni czas i przestrzeń na seks, niektórym przeszkadza bałagan, sąsiedzi za ścianą
5. **społeczne** – równowaga pomiędzy pełnieniem różnorodnych funkcji społecznych takich jak bycie rodzicem, pracownikiem, przyjaciółką itp.

Lista ta jest nieskończona. Na każdego większy bądź mniejszy wpływ będą miały inne czynniki. Warto również zapoznać się z teorią „hamulców” i „motorów” seksualnych.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Luty 2023

Chcesz lepiej poznać swoją seksualność? Sięgnij po książki Agnieszki Szezyńskiej: *Warsztaty intymności* oraz *Warsztaty intymności dla par*

MODEL PODWÓJNEJ KONTROLI

Zgodnie z tym modelem ochota na seks jest regulowana jednocześnie poprzez procesy hamujące oraz pobudzające. Jak to może działać w praktyce? Przyjmijmy, że czynnikiem napędzającym reakcję seksualną pewnej osoby jest zapach perfum partnera – kiedy go czuje, ochota na seks wzrasta. Z drugiej strony aspektem hamującym jest fakt, że dzieci jeszcze nie śpią i trzeba je położyć do łóżka. Mimo wyczuwania ulubionych perfum reakcja seksualna się nie rozwinię, ponieważ hamuje ją poczucie obowiązku wobec domowych i rodzinnych zadań.

Pamiętajmy również, że nasze „hamulce” to nie jest coś, co należy wyeliminować – chronią nas one przed doznaniem cierpienia, wyznaczają granice seksualności. Warto je „oswoić”, przyjrzeć im się, spróbować dostrzec, o czym nas informują.

CZY MOŻNA ZWIĘKSZYĆ LIBIDO?

Istnieją sposoby, dzięki którym można zwiększyć ochotę na seks. Należy jednak pamiętać, że każdy człowiek ma inny temperament seksualny – jedni mogą mieć kilka stosunków w tygodniu, inni raz na tydzień, a pozostali raz na miesiąc, i czują się z tym dobrze. Każda z tych postaw jest w porządku i nie ma powodu do niepokoju.

Aby zwiększyć ochotę na seks, można spróbować zmniejszyć działanie hamulca. Biorąc pod uwagę powyższy przykład, nabranie ochoty na współżycie przez daną osobę może być wywołane ulubionym zapachem perfum partnera oraz tym, że... dzieci pójda spać.

Bardzo istotną rolę w seksie odgrywa **komunikacja**. Otwartość w rozmowie z drugą osobą może pomóc zbliżyć się do siebie, poznać wzajemnie czynniki napędzające oraz hamujące, zwrócić uwagę na potrzeby drugiej osoby.

Nie bez przyczyny mówi się, że „seks zaczyna się w głowie”. Dla niektórych może wydać się to trudne, dlatego na początek warto przeczytać pożyteczne wskazówki [jak rozmawiać o seksie](#).

Jeżeli jednak brak ochoty na seks negatywnie wpływa na Waszą relację, warto spróbować rozmowy z doświadczonym **ekspertem seksuologii**. Pomoże on zdiagnozować główne czynniki wpływające na libido oraz wspomóc Was w pracy nad tą sferą związku, co może przynieść zaskakujące efekty!

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli masz problem ze swoim libido, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*